



朝夕の心地よい風が、秋の入り口にさしかかってきたことを感じます。つかれが体調不良となつてあらわれやすい時期です。生活リズムをととのえてつかれをとり、体調のよくないときは早めに休養をとりましょう。

# 2学期を元気に過ごそう

## ① 水分補給を十分にしましょう

まだまだ暑い日が続きます。子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。発汗により排出される分、たくさんの水分をとる必要があります。

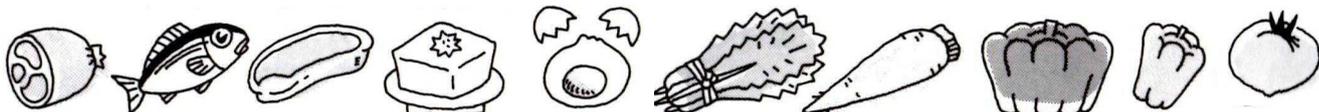
●お茶を飲む

●毎回の食事に汁ものを添えて

●おやつにも必ず水分を添えて

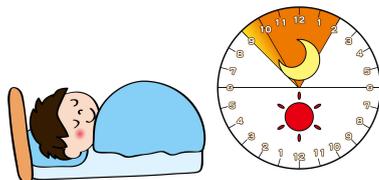
## ② 1日3食、いろいろなものをバランスよく

体をつくるために魚・肉・大豆製品などのタンパク質、体の調子を整えるために野菜や果物を取りましょう。さっぱりしたものが続くと、タンパク質、ミネラル、ビタミンが不足します。



## ③ たっぷりの睡眠時間を取りましょう

夜9時から夜中2時までの間に成長ホルモンがたくさん出ます。この時間にしっかりねることで、骨が伸び、筋肉が作られます。



# 睡眠不足だと、どうなるの？

つかれやすくなり  
集中力が低下する

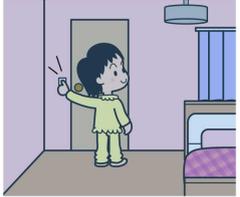
食欲がなく、  
朝食を食べなくなる

感情コントロールが難しく  
イライラしやすくなる

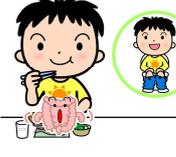
# 睡眠のはたらき

<p>① <b>体のつかれをとる</b></p> 	<p>② <b>覚えたことを整理する</b></p> 	<p>③ <b>病気にかかりにくくする</b></p> 	<p>④ <b>体を成長させる</b></p> 
--	--	--	---

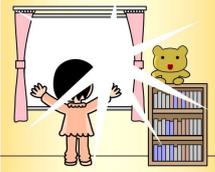
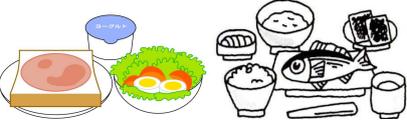
## 早くねるために…

<p>● <b>テレビやゲームなどの強い光を見ない</b></p> <p>ねる1時間前にはやめるようにしましょう</p> 	<p>● <b>部屋を暗くする</b></p> <p>夜暗くなると、眠りを誘う働きのあるメラトニンが分泌されます。メラトニンは傷ついた細胞も修復してくれます。</p> 
---	---

# 朝ご飯のはたらき

<p>① <b>脳の働きが活発になる</b></p> 	<p>② <b>体温が上がり体がよく動く</b></p> 	<p>③ <b>胃腸の働きが活発になる</b></p> 	<p>④ <b>水分塩分補給で熱中症の予防</b></p> 
--	--	--	---

## すっきり目覚めるために…

<p>● <b>朝の光をあびる</b></p> 	<p>● <b>顔を洗う</b></p> 	<p>● <b>朝ごはんを食べる</b></p> 
---	--	---

太陽の光をあび、脳をめざめさせるセロトニン(脳の神経伝達物質)にスイッチを入れましょう。セロトニンは心も安定させます。かたいものを食べてあごを動かす、歩くなどのリズムある運動でたくさん分泌されます。セロトニンは必須アミノ酸のトリプトファンから作られます。トリプトファンをたくさん含む、肉、魚、大豆製品、乳製品、卵などを、朝ご飯に取り入れましょう。